





AEROPUERTO

DESAYUNOS

ELIGE:

- De tomar: Agua + té/café +
- 1 plato de fruta o 1 jugo verde tamaño chico/ de niño +



- Omelette de claras con verduras + 1 tortilla de maíz o 1 pan integral tostado o



- Huevo revuelto a la mexicana con 1 tortilla de maíz o 1 pan integral tostado +

- Salsa verde/roja





AEROPUERTO



SNACKS

(Si el vuelo es largo + 2 h)

OXXO:

- Carlos V sin azúcar
- Turín sin azúcar
- Mazapán sin azúcar
- Barrita amaranto nutriwell
- Cacahuates naturales
- 1 Chocobleas



STARBUCKS:

- 1 té frío sin endulzante
- 1 capuchino/latte/flat white corto o alto con leche deslactosada light, de soya o almendras
- 1 panini de pavo tostado
- 1 manzana + 1 café/té



MAISON KAYSER:

- Fruta
- 1 café: americano, capuchino, latte chico con leche DL, soya o almendras

*Siempre llévate agua en el avión y mantente hidratad@ durante todo el vuelo





BUFFFET

ELIGE:



· 1 porción de fruta. Puedes acompañar con queso cottage o yogurt natural +



· Proteína: 1 scoop proteína en polvo, omelette de claras, claras revueltas con verduras, pollo deshebrado o queso panela asado (no se usa la yema porque generalmente la preparación utiliza aceite, si se cocina sin aceite pide 1 yema y 2-3 claras) +



· 1-2 carbs: 2-3 Cdas de avena cocida o 1-2 tortillas de maíz o 1 pan integral tostado

· Té o café. Puedes ponerle un chorrito de leche de tu elección





SNACKS

PARA LLEVAR DURANTE TU VIAJE

OPCIONES:

- 1 Porción de fruta. Ejemplos: 1 manzana, 1 puñado de uvas, 1 plátano chico, 1 naranja, etc.
- Verdura picada
- Frutos secos, de preferencia sin sal (nueces, almendras, pistaches, etc.) Evita garapiñados o cacahuates japoneses
- Yogurt bebible (asegúrate que tenga máximo 10g de azúcar)
- Barritas: Marcas: Nutrienergy (mini amarantos con chocolate sin azúcar), One (GNC), Sweetwell, Kind sabor chocolate
- Chocolate amargo sin azúcar
- Palomitas (Slim Pop)
- Proteína en polvo
- Tortitas de arroz con algún spread (Morama/ Sarais Spreads venden sobres individuales de cremas de cacahuete/almendras)





HIDRATACIÓN

- Recuerda mantenerte bien hidratad@, especialmente si vas a la playa o un lugar donde hace mucho calor. (Mínimo 2L agua al día)



- Elige principalmente agua natural, puedes incluir agua de sabor sin azúcar, té de infusión o agua de coco sin azúcar

- Ocasional: Clamato preparado, agua mineral, refresco sin azúcar



- Alcohol: Procura elegirlo para ocasiones especiales, evita combinarlo con refresco o jugos.

Ejemplos: Vino tinto, cerveza light, vodka riki, shot tequila/mezcal





EJERCICIO

- Mantente activ@.
- Si tienes disponible un gimnasio, aprovecha e incluye 30 minutos de ejercicio en la mañana





CONTACTO



threefitfoodies@outlook.com



[@3fitfoodies](https://www.facebook.com/3fitfoodies)



www.3fitfoodies.com